

# Ensalada de Zanahoria Crujiente

**Makes:** 6 Porciones

Haga su plato colorido con zanahorias. Esta ensalada puede acompañar a cualquier comida.

## Ingredients

- 1 pound** zanahorias frescas y crudas (lavadas y frotadas o peladas y ralladas)
- 1/2 cup** pasas
- 8 ounces** yogur de vainilla bajo en grasa o yogur de limón

## Directions

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Cubra con papel plástico y refrigere por lo menos una hora.
3. Mezcle otra vez antes de servir.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>100</b>	
Total Fat	0.5 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	22 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	80 mg	